

# 食事の ヒント

## テーマ 血糖値が気になる方へ ～炭水化物に注目を～

栗やさつま芋、果物、…美味しいものが豊富な季節です。こんな時こそ、食べ方・食べる量に注意して『食欲の秋』を乗りきりましょう。今回は1日1600kcalで1食の炭水化物が約80gとなるような秋のメニューをご紹介します。

### 栗ごはん(できあがり170g ※栗20g含む)



#### 材料

●精米55g(約1/3合)／もち米15g(約1/10合)／栗20g(中2個)／塩0.7g／料理酒小さじ1杯／砂糖0.7g／ごま少々(飾り用)

#### 作り方

- 1 米ともち米は合わせて洗い、分量の水につけて40分ほどおく。
- 2 栗は洗い、4～5分ゆでてから鬼皮、渋皮をむく。栗が大きい場合は横半分にする。
- 3 (1)に調味料を加えてひと混ぜし、表面に栗をのせ炊く。
- 4 炊き上がった栗をくずさないように全体をふつくらませる。



ちょっと一言

回答は、  
栄養師  
谷 佳子(たに よしこ)

#### 組み合わせ例

- 鯖(60g)の照り焼
- きのこのソテー
- 豆腐(50g)と若布のすまし汁
- 柿50g(1/4個)

#### 1人分あたりの栄養量

【合計】550kcal

- 炭水化物81g
- 蛋白質24g
- 脂質14g
- 塩分3.2g

血糖値の上昇には炭水化物が最も影響するため、1日3食の炭水化物を一定にすることで血糖値を安定させることができます。炭水化物が多く含まれる栗や芋料理を食べる場合は、副菜に野菜やきのこ、海藻類を加えてご飯の量を減らしましょう。